

P R A V Ý
MUŽ
21. STOLETÍ

JOHN GRAY
ARJUNA ARDAGH

CESTA K NALEZENÍ
MODERNÍHO MUŽSTVÍ A JEHO
VĚDOMÉMU PROŽÍVÁNÍ
V DNEŠNÍM SVĚTĚ

OD AUTORA
BESTSELLERU
MUŽI JSOU Z MARSU,
ŽENY Z VENUŠE

John Gray a Arjuna Ardagh

PRAVÝ MUŽ 21. STOLETÍ

John Gray a Arjuna Ardagh

PRAVÝ MUŽ 21. STOLETÍ

Přeložila Kateřina Orlová



THE CONSCIOUS MEN

Copyright © 2015 by John Gray a Arjuna Ardagh

Translation © Kateřina Orlová, 2017

Czech edition © Metafora, 2017

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-637-8 (pdf)

*Chlapcům a mladíkům,
kteří stojí na prahu mužství.
Vy jste naše budoucnost,
naděje
a náš evoluční potenciál.*

OBSAH

Předmluva Warrena Farrella 9

Úvod 13

Kapitola jedna
Zná své poslání a smysl svého života 25

Kapitola dvě
Umí si pro sebe vyhradit prostor a čas 45

Kapitola tři
Dokáže hluboce milovat 65

Kapitola čtyři
Poslouchá jako nebe 87

Kapitola pět
Cítí rány, ty jej ale nepřemůžou 105

Kapitola šest
Hněv proměňuje v silné vůdčovství 124

Kapitola sedm
Stojí při svém bratrovi 145

Kapitola osm
Umí dodržet slovo 164

Kapitola devět
Svým humorem otevírá srdce 185

Kapitola deset
Jeho sex je darem lásky 199

Kapitola jedenáct
Váží si darů feminity 218

Kapitola dvanáct
Je si vědom naší minulosti 236

Epilog 251

Předmluva

Warrena Farrella, Ph.D.

Kniha *Pravý muž 21. století* je přesně to, co muži v tomto historickém okamžiku potřebují. Až dosud společnosti přežívaly díky tomu, že svým synům bránily v poznání jejich vlastních potřeb. K přežití jsme potřebovali chlapce a muže, kteří nepochybněovali, že je správné kdykoli položit život za zemi, kmen či rodové společenství. Bylo třeba, aby se ztotožnili s přesvědčením, že se nasazením vlastního života stanou hrdiny zasluhujícími slávu, lásku a respekt (ač to znamená lásku, respekt a smrt). Pokud by to muž zpochybněoval, zklamal by rodiče, znectil by se v očích vrstevníků a nebyl by hoden lásky žen.

Dnes však zažíváme „paradox industrializace“. Když společnost úspěšně trénuje muže, aby se nevědomě soustředili na základní faktory přežití, tedy vydělávání peněz a ochranu před vrahy, vydobývá si tím luxus sílícího vědomí. Trénink nevědomosti paradoxně vytváří možnost být vědomý.

S „paradoxem industrializace“ je spojeno prázdné místo, jež zaplňuje John Gray a Arjuna Ardagh knihou *Pravý muž 21. století*. Tisíce knih mužům radí, jak stoupat po žebříčku úspěchu jakožto cestě k přežití. Potřeba *pravých mužů* vychází z faktu,

že příručka založená na úspěchu coby přežití je takřka protikladem příručky beroucí úspěch jakožto kultivaci vědomí.

Například úspěch advokáta spočívá v argumentační pohotovosti; vědomý manžel či otec musí umět „poslouchat jako nebe“. Skvělý bojovník musí mít vyvinutý „zabijácký reflex“; vědomý lídr a otec musí mít i silný „empatický reflex“.

Povědomí úspěchu coby přežití se soustředilo na to, jak rychleji vyšplhat po žebříku, nikoli na to, o kterou zeď žebřík opřít. Soustředilo se spíše na zisk, a už méně na životní prostředí, neboť úspěšný ředitel byl oceňován více než ten ekologicky uvědomělý.

Jakmile se muž stal otcem, jen málokterý měl pocit, že si může dovolit vědomě se rozhodnout, zda bude tátou na plný úvazek, umělcem, hercem, spisovatelem či meditujícím člověkem na cestě k vědomí. „Chudým umělcem“ mohl být svobodný mladík či gay, nikoli však „skutečný muž“: táta od dětí. Dokud jsem nenapsal svou třetí jakžtakž úspěšnou knihu, můj otec nechtěl připustit, že bych mohl být zodpovědný muž a zároveň spisovatel.

Řada vlastností nezbytných pro vytvoření vědomí ochránce je v *Pravém muži* popsána podobnými slovy. Slovy jako úmysl, poslání, loajalita, poctivost a čest.

Ve vědomí zaměřeném na přežití však byly úmysl a poslání definovány zvnějšku – rodiči, náboženstvím a strachem z ostrakizace a odepření lásky a úcty. V *Pravém muži* jsou úmysl a poslání definovány víc zevnitř.

Kniha *Pravý muž 21. století* vede muže do vlastního nitra a je mu průvodcem na cestě za poznáním jeho poslání a smyslu života. Umožňuje mu poznat vlastní emoce, ale nenechat se jimi ovládnout, žít život, jenž směřuje správným směrem a současně dovoluje dostát všem povinnostem a závazkům, jež ho na této cestě čekají.

V posledním půlstoletí se díky ženskému hnutí rozšířil smysl života žen. Dnes se ženy mohou rozhodnout: vychovávat děti, vydělávat peníze nebo obojí tak či onak zkombinovat. Posiluje se tím jejich vědomí – mohou pohlédnout do svého nitra a zjistit, které možnosti jsou pro jejich osobnost nejvhodnější.

Kniha *Pravý muž 21. století* může vyplnit „prázdnotu smyslu“ u mužů. Může být muži rodičem, školou a mentorem, jež ho povedou za poznáním jeho jedinečného povolání.

Pravý muž 21. století může též vést chlapce či muže, jehož milujeme, k tomu, aby uplatnil své rozvinuté vědomí v reálném světě. Naučí se loajalitě, objeví svůj životní cíl, pozná nové formy humoru, nové možnosti jak projevat úctu ženám, jak milovat a být milován nejen pro své počínání, ale též jako lidská bytost.

Warren Farrell, Ph.D.

Autor knihy *The Myth of Male Power (Mýtus o mužské moci)*
Mill Valley, Kalifornie 11. září 2015

Úvod

Dnešní muži na celém světě čelí výzvám, s nimiž se předtím žádný muž za celé tisíce let neseťkal.

Jen o několik generací dříve byl život muže definován poměrně jednoduše. Získal vzdělání na chlapecké škole. Na cestě k dospělosti prošel v závislosti na kulturním prostředí různými rituály. Poté čelil v každodenním životě těžkým a mnohdy nebezpečným výzvám. Pokud dosáhl v některém z náročných úkolů vítězství a cítil se úspěšně, měl ze sebe dobrý pocit a nepochybně měl též pocit, že má právo na odpočinek a regeneraci. Vrátil se domů k ženě, jež s největší pravděpodobností trávila své dny péčí o děti a jejich výchovou, udržováním rodinného krbu a přípravou stravy a vařením.

Obě pohlaví znala své řádně vymezené role, ale časem se jimi cítila svírána a omezována. Těžko uvěřit, že před pouhými sty lety se většina lidí shodla na tom, že ženám chybí inteligence nezbytná pro politická rozhodnutí. Byly považovány za „křehčí pohlaví..., slabší pohlaví..., které by si nemělo

„zatěžovat své krásné hlavinky“ záležitostmi světa“. Emmeline Pankhurstová v Londýně rozdmýchala kampaň za volební právo žen a hnutí sufražetek se pak šířilo po celém světě. Od dvacátých let minulého století se datuje nezadržitelný proces směřující k redefinici pohlaví.

Další vlna ženské emancipace přišla v sedmdesátých letech, několik let po létu lásky v roce 1967. Ženy se domáhaly práva pracovat v nejrůznějších profesích tradičně vyhrazených mužům: v právu, politice, medicíně, církvi, na vrcholných pozicích v byznysu. Muži si nechávali růst dlouhé vlasy, učili se hrát na kytaru a „nechávat věcem volný průběh“ a „jít za štěstím“. Ženy však dále agitovaly za právo na účast ve světě, jehož pravidla určovali muži. Často se učily konkurovat v oborech ovládaných testosteronem. A tak v další emancipační vlně na počátku jednadvacátého století ženy některé z těchto oblastí redefinovaly, takže dnes jejich pravidla neurčují výhradně jen muži. Na univerzitách vznikly studijní obory, jako jsou ženský leadership, ženská ekologie a ženská spiritualita.

K nově vymezeným rolím obou pohlaví, jež se za posledních sto let rodily převážně z iniciativy žen, zaujímalí muži nejrůznější stanoviska, jež jsou dodnes leckde na světě stále živá.

Někteří muži se staví na odpor a upevňují tradiční mužskou identitu. Velmi často mají negativní vztah k měnící se roli žen. Oceňují drsnost, odolnost a svalnatost a opovrhují myšlenkou feminizace, která podle nich vede u mužů ke slaboštví.

Další možnou reakcí jsou pocity hanby či omlouvání vlastního mužství a přehnaná feminizace. Takoví muži hovoří

hodně o svých pocitech, kladou důraz na harmonii, jsou mírní a jemní. Plně se podílejí na domácích pracích, jsou pečujícími a pozornými otci. Ovšem jak se dočteme v této knize, ztrácejí sebevědomí a „posláním“, jež jsou podstatná pro mužův pocit spokojenosti. Nejednou se diví, že se z jejich vztahů vytratila vášeň a z nich samých se stal jen hodný spolubydlící.

Třetí reakcí je snaha naprosto ignorovat pohlavní rozdíly. Na mnohých univerzitách se studenti dovídají, že pohlaví není nic jiného než sociální konstrukt, že mezi muži a ženami není žádný rozdíl. Souhlasíme s tím, že rigidní pohlavní role a přebírání stereotypů z minulosti jsou skutečně sociální konstrukt. Ignorovat rozdíly mezi pohlavími je však nesmírně pošetilé, neboť se tím přehlíží fakt, že jsme odlišní. Přibývající množství vědeckých poznatků dokládá, že mezi pohlavími jsou biologické a hormonální rozdíly, které způsobují, že muži a ženy reagují na životní výzvy jinak. Díky rozdílům vzniká rozmanitost a díky rozmanitosti vytváříme něco, co je víc než jen suma částí.

O čtvrté možnosti pojednává tato kniha. Je jí využití vědomé volby. Vědomý muž není otrokem biologického předurčení. Je si vědom rovnováhy mezi svou vnitřní maskulinní a femininní energií, avšak způsob, jak s nimi nakládá, je určován spíš vnitřním vědomým přístupem než automatickou reakcí na cosi vnějšího. Vědomý muž ví o pestré škále rozličných rolí, které může v životě zaujmout. Zná historii lidstva a ví, jak dramaticky se za několik posledních let svět pro muže změnil. Život pro něj není jen plnění povinností, ale taktéž tvořivé umění.

Maskulinní a femininní energie

Než se pustíme do pojednání o tom, co znamená život jako umění, vysvětlíme si několik termínů. V knize hovoříme o mužích a ženách, ale rovněž používáme slova „maskulinní“ a „femininní“. Neznamenají totéž.

Každý člověk na planetě se zpravidla rodí jako muž, nebo žena. Je to jasně definovaný rozdíl mezi pohlavími platný pro 1999 z 2000 novorozených dětí. Z tělesného hlediska je popis jednoduchý: muž (lidský samec) má penis, varlata a plochou hrud. Má též prostatu, hlubší hlas a vousy. Proti tomu žena (lidská samice) má pochvu, vaječníky a prsa. Dále má menstruační cyklus, jenž začíná v pubertě a končí menopauzou, a je schopná rodit děti. To jsou fyzické rozdíly mezi muži a ženami.

S tělesnými rozdíly jsou spojené biochemické a hormonální odlišnosti. Budeme o nich hodně hovořit. Prvořadým a nejvýznamnějším rozdílem je způsob, jakým muži a ženy, zvláště v dnešní době, prožívají stres. Názorným příkladem může být zvládání obtížných situací (často pod časovým tlakem), které není možné důsledně vyřešit. Biochemické pochody provázející stres jsou u mužů a žen stejné: spočívají v prudké sekreci adrenalinu a kortizolu do krevního oběhu v koncentracích, které nelze neutralizovat. Způsob, jakým se muži a ženy se stresem vypořádávají a tedy vracejí do vyváženého stavu a klidu, je však jiný.

Mužský organismus na stresové hormony odpovídá uvolněním testosteronu. Z některých studií vyplývá, že muži mají

v krvi až třicetkrát vyšší koncentraci testosteronu než ženy. Testosteron je hormon spojený s odvahou a odhodláním postavit se obtížným problémům, pustit se do nich a vyřešit je a všechno to provést v krátkém reakčním čase. Na druhou stranu ženský organismus vyvažuje stres sekrecí oxytocinu, známého též jako hormon „pohody“. Oxytocin se u žen uvolňuje při kontaktu s druhými lidmi, s nimiž neřeší žádné problémy ani nediskutují o práci. Když se ženy setkají s jinými ženami a povídají si, smějí se a sdílejí své pocity, dochází u nich k okamžitému vzestupu koncentrace oxytocinu a stres je neutralizován.

Ačkoli se naše role ve společnosti za posledních několik desetiletí dramaticky změnily, principy fungování nervového systému a sekrece hormonů v organismu se tak rychle nemění. Genetice trvá léta, než vůbec začne změny prostředí zaznamenávat.

V knize se kromě tělesných odlišností zabýváme rozdílem mezi mužskou a ženskou energií či vlastnostmi. Je charakterizován termíny „maskulinní“ a „femininní“. Oba pracujeme několik desítek let s lidmi, takže jsme měli bezpočet příležitostí zeptat se jich, co těmito slovy rozumějí. Jejich odpovědi se příliš nelišily.

Výrazem maskulinní se obecně označuje energetická dispozice, jež je soustředěná, orientovaná na cíl, koncentrovaná, okamžitá a zaměřená na budoucnost. V Číně je maskulinní energie spojena se silou jang, v Indii se Šivou a Jung ji nazývá „animem“. Femininní energie je naopak obecně známá jako zahrnující, přijímající, laskavá, pečující, milující a vztahová.

V Číně je femininní energie spojena se silou jin, v Indii je známa jako Šakti a Jung ji nazývá „animou“.

Třebaže se v podstatě každý rodí jako biologický muž nebo žena, odborníci nejrůznějších oborů poznávají, že k maskulinní i femininní energii mají přístup muži i ženy. Nalezení správné rovnováhy mezi těmito dvěma energiemi je pro každého jednotlivce v mnoha směrech právě tím, co určuje pocit spokojenosti se sebou samým a se životem.

Vyváženost maskulinní a femininní energie určuje řada faktorů. Do určité míry je dána geneticky. Někteří muži se rodí výrazně maskulinní: bývají statnější, chlupatější, odhodlanější, více zaměřeni na čin. Jiní, již jsou stejnou měrou muži, přicházejí na svět s nepatrně větším podílem femininní energie: všímají si estetických prvků v prostředí, dbají více na vztahy a jsou ve všech směrech citlivější. Totéž platí i u žen. Některé jsou obdařeny větším množstvím femininní energie a jiné disponují větším dílem maskulinní energie.

Rovnováha maskulinní a femininní energie není podmíněna pouze geneticky. Je ovlivněna rovněž výchovou. Jestliže chlapec vyrůstá jen s matkou a dvěma či třemi sestrami, prostředí jej nasměruje k femininnímu. Stejně tak se může v dospívání proti okolním podmínkám vzbouřit a stane se z něj macho.

Třetím významným zdrojem formujícím vnitřní rovnováhu maskulinní a femininní energie je ideologie. Jelikož jsou témata, jimiž se v knize zabýváme, všeobecně dobře známá, existuje tisíc teorií, jací by měli být muži a jaké by měly být ženy. V jedné knížce se dozvíte, že musíte posílit maskulinní

energii, abyste vyrovnali tu femininní. Autoři další knihy vám radí, abyste našli rovnováhu maskulinní a femininní energie v sobě samém.

Vědomý muž zná své založení a ví, kým se narodil. Je si vědom své pravé přirozenosti a nemá důvod ji potlačovat. Uvědomuje si též nejrůznější vlivy, jež jej formovaly, a toto vědomí mu dává možnost vědomé volby. Jeho maskulinita není automatickým ztělesněním biologického nastavení či rozličných názorů, které mu říkají, jaký by měl být. Jeho maskulinita se stává jakýmsi uměleckým dílem: vědomým darem světu, jenž mu umožňuje být plně sám sebou, maximálně využívat svých silných stránek a pomáhat beze zbytku každému, na něhož má vliv.

Uvědomělost všechno mění. Téměř vše, co uděláme či řekneme, prožíváme naprosto odlišně podle toho, zda je to bezděčné, nebo vědomé. Jednoduchým příkladem je hněv. Když se rozzlobíme, pravděpodobně sklouzneme k nepřístojnostem a agresivitě. Velká většina činů a slov, jichž litujeme, se děje v situacích, kdy jsme rozčilení. Bývá obtížné napravit škody, které tak způsobíme. Neznamená to ovšem, že vyjádření hněvu je vždycky destruktivní. Vidíte-li dospělého, jenž ubližuje dítěti, nebo máte příležitost zasáhnout v případě velké sociální nespravedlnosti ve světě, může být vědomé vyjádření hněvu vaším nejlepším příspěvkem k nápravě. Rozdíl je v tom, že je vyjádřený vědomě. Jakýkoli vědomý projev je na rozdíl od neuvědomělého tímto vědomím transformován.

Vědomý muž není ničím nadprůměrný. Není ani vyvinutější, ani dokonalejší. Rozhodně není bohatší či mužnější nebo